## 4.018 Varené zemiaky
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 | 5,00 | 3,50 | 6,00 | 4,20 |
| soľ | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 |
| hmotnosť porcie v g | 15 | | 20 | | 25 | | 30 | |

**Výrobný postup**

Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na drobné kocky a uvaríme v slanej vode. Uvarené zemiaky vkladáme ako vložku do polievky.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 68 | 17 | 0,40 | 0,04 | 0,04 | 3,90 | 0,20 | 3.06 | 0,09 | 0,010 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 0,0 |
| **B** | 103 | 26 | 0,52 | 0,05 | 0,04 | 5,23 | 0,20 | 3,06 | 0,13 | 0,010 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 0,0 |
| **C** | 120 | 31 | 0,66 | 0,07 | 0,05 | 6,54 | 0,28 | 3,84 | 0,17 | 0,012 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 |
| **D** | 144 | 47 | 0,78 | 0,08 | 0,07 | 8,03 | 0,31 | 4,12 | 0,21 | 0,012 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 0,0 |